



HANNOVER
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES
AND ARTS

Fakultät IV
Wirtschaft und
Informatik

Arbeitspapier / Abteilung Betriebswirtschaft

Klaus Kairies

Nachhaltigkeit erfordert Gegenwärtigkeit

Für ein nachhaltiges Leben auf der Erde bedarf es

einer entscheidenden Veränderung

– eine Betrachtung aus spiritueller Sicht

Arbeitspapier im Rahmen des Arbeitsschwerpunktes:

Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft

- Ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, die es zukünftigen Generationen ermöglichen soll, auf der Erde ein lebenswertes Leben zu leben.
-

Nachhaltigkeit erfordert Gegenwärtigkeit

**Für ein nachhaltiges Leben auf der Erde bedarf es
einer entscheidenden Veränderung
– eine Betrachtung aus spiritueller Sicht¹**

Verfasser: Prof. em. Dr. Klaus Kairies²

Hochschule Hannover (HsH), Abteilung Betriebswirtschaft, im Jahr 2017

¹ Dieses Thema war im Rahmen des „Novembers der Wissenschaft 2016“ Gegenstand des von Prof. Kairies an der Hochschule Hannover, Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft gehaltenen Vortrags. Prof. Kairies stellte dieses Thema auch im Rahmen von Vortragsveranstaltungen (mit geführter Meditation) im Nienburger Kulturwerk im Mai 2016 und in der Alten Kapelle in Haßbergen im März 2017 vor. **Der vorliegende Arbeitsbericht entspricht sowohl im Ausdruck als auch inhaltlich im Wesentlichen den Vorträgen.**

² Prof. em. Dr. Klaus Kairies lehrte bis zum Sommersemester 2015 – neben der Allgemeinen Betriebswirtschaftslehre – in den Bereichen Rechnungslegung und Soziale Kompetenz an der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft, Hochschule Hannover (HsH), Ricklinger Stadtweg 120, D-30459 Hannover, E-mail: klaus.kairies@hs-hannover.de.

„Ein Problem kann nicht mit Hilfe des Bewusstseins,
durch welches es herbeigeführt wurde,
gelöst werden.“

(Albert Einstein)

„Finsternis kann keine Finsternis vertreiben.
Das gelingt nur dem Licht.“

(Martin Luther King)

Nachhaltigkeit erfordert Gegenwärtigkeit

Inhalt

1	Nachhaltigkeit – Anspruch und Wirklichkeit	Seite 3
2	Der Wunsch nach einem erfüllten Leben	Seite 6
3	Zum illusionären Zusammenhang zwischen Außenwelt und dem Bedürfnis nach einem erfüllten Leben sowie seiner Tragweite	Seite 8
4	Zum Gefühl, dass etwas Entscheidendes fehlt	Seite 13
5	Zur tieferen Dimension im Menschen	Seite 16
6	Inspirationen von Johannes Brahms in Verbindung mit Flow-Erfahrungen	Seite 18
7	Zur Bedeutung des „Annehmens“, um in den Zustand der Gegenwärtigkeit eintreten zu können	Seite 20
8	Umdenken allein reicht nicht – zur Erfahrung der allgemeinen Verbundenheit	Seite 22
	Literaturverzeichnis	Seite 26
	Veröffentlichungen aus dem Arbeitsschwerpunkt „Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft“	Seite 28

1. Nachhaltigkeit – Anspruch und Wirklichkeit

Der Rat für nachhaltige Entwicklung formuliert das Ziel für Nachhaltigkeit wie folgt: „Nachhaltige Entwicklung heißt, Umweltgesichtspunkte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu berücksichtigen. Zukunftsfähig wirtschaften bedeutet also: Wir müssen unseren Kindern und Enkelkindern ein intaktes ökologisches, soziales und ökonomisches Gefüge hinterlassen. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben.“³

Da man nur das weitergeben kann, was man selbst besitzt, ist der Blick auf das gegenwärtige ökologische, soziale und ökonomische Gefüge unverzichtbar. Davon, dass Umweltgesichtspunkte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten berücksichtigt werden, kann heutzutage kaum eine Rede sein, so dass beispielsweise Ban Ki-moon, bis Ende 2016 UN Generalsekretär, immer wieder die Forderung nach mehr „Nachhaltigkeit“ erhob.

Als Zeichen fehlender Nachhaltigkeit kann man aktuelle Problemfelder der Menschheit deuten, die dazu führen, dass auch heutzutage ein lebenswertes Leben für einen Großteil der Menschheit kaum möglich ist. Schaut man sich die Nachrichten an oder wirft man einen Blick in Tages-/Wochenzeitungen, ist schnell erkennbar, dass es sehr viel Zeit bräuchte, wollte man einigermaßen vollständig die aktuellen Probleme der Menschheit nur auflisten.

An diverse Probleme hat sich die Menschheit gewöhnt, sie werden als solche kaum mehr wahrgenommen. Zur Erinnerung und Konkretisierung werden deshalb im Folgenden ein paar dieser Problemfelder benannt:

- **Hunger in der Welt:** „Hunger ist die größte Herausforderung unserer Zeit.“⁴ So schreibt World Food Programme als Teil der Vereinten Nationen. Und **gleichzeitig** ist Hunger das größte **lösbare** Problem der Welt.⁵ Auch davon spricht World Food Programme.

Mit Blick auf die Thematik der Nachhaltigkeit ist es leicht vorstellbar, dass die negativen Wirkungen von Unter- und Mangelernährung bis weit in die Zukunft reichen.⁶ Eine Lösung des Problems ist nicht in Sicht. Hier ist allerdings nicht der Platz, das ganze Ausmaß des weltweiten Hungerproblems zu schildern und deren Ursachen und Wirkungen aufzuzeigen. Es kann aber schon berühren, wenn man liest, dass alle fünf Sekunden ein Kind unter 10 Jahren verhungert,⁷ obwohl – nach Aussage z. B. der **Bundeszentrale für politische Bildung** – weltweit ausreichend Nahrungsmittel **vorhanden** sind.⁸ Das Hungerproblem auf

³ Rat für nachhaltige Entwicklung, in: <https://www.nachhaltigkeitsrat.de/nachhaltigkeit/> (Lesedatum: 25.06.2016).

⁴ UN World Food Programme (2012): in: <http://de.wfp.org/artikel/hunger-das-gr%C3%B6%C3%9Fte-l%C3%B6sbare-problem-der-welt> (Lesedatum: 16.11.2015). WFP ist Teil der Vereinten Nationen und finanziert sich ausschließlich aus freiwilligen Beiträgen von Regierungen, Unternehmen und Privatpersonen.

⁵ Vgl. UN World Food Programme (2012), in: <http://de.wfp.org/artikel/hunger-das-gr%C3%B6%C3%9Fte-l%C3%B6sbare-problem-der-welt> (Lesedatum: 16.11.2015).

⁶ Vgl. Das Hungerprojekt e.V., in: http://das-hunger-projekt.de/A2_01.html (Lesedatum: 25.06.2016).

⁷ Vgl. Jean Ziegler im Gespräch mit Jörg Degenhardt (2012): Alle fünf Sekunden verhungert ein Kind, in: http://www.deutschlandradiokultur.de/alle-fuenf-sekunden-verhungert-ein-kind.1008.de.html?dram:article_id=220879 (Lesedatum: 16.11.2015).

⁸ Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung: Welternährung – auf dem Acker wächst genug für alle, in: <http://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/dossier-umwelt/61268/welternaehrung?p=all> (Lesedatum: 16.11.2015).

der Welt mit Überbevölkerung erklären zu wollen, greift demnach deutlich zu kurz.

Bemerkenswert die Einschätzung zur Lösung des Problems von UN World Food Programme: Dafür, „... ist kein wissenschaftlicher Durchbruch notwendig, Das Wissen, die Mittel und die Strategien, die wir heute haben, würden zusammen mit politischem Willen ausreichen, ...“⁹ Dazu passend eine Aussage von Bundesentwicklungsminister Gerd Müller (CSU) vom 15. August 2016 in der Rhein-Neckar-Zeitung: „Wir müssen endlich aufhören, die Menschen (in den afrikanischen Staaten, KK) auszubeuten, wie es in den letzten 50 Jahren passiert ist.“¹⁰

- **Weltweite Umweltzerstörung:** Unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten ist das Problem der weltweiten Umweltzerstörung ein herausragendes. Sie zeigt sich in verseuchten Böden und Gewässer (einschließlich der Ozeane) durch beispielsweise Verölung¹¹ und Millionen Tonnen von Plastikabfällen.¹² Sie zeigt sich auch in verschmutzter Luft, so dass Menschen zum Teil die Luft zum Atmen fehlt. Zur Umweltzerstörung zählt ebenfalls das Abholzen der Regenwälder, die Entstehung von Monokulturen, die Verwüstung ganzer Landstriche, so dass sie kaum mehr bewohnbar sind usw. usw.. Diese Phänomene haben sehr viel zu tun mit der Art und Weise der eingerichteten Weltwirtschaft, in der sich – unter Berücksichtigung der geltenden Gesetze – vieles dem Zweck der Gewinnerwirtschaftung unterzuordnen hat.

Unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten ist es bemerkenswert, wenn Ban Ki-moon das derzeitige Weltwirtschaftsmodell mit Blick auf die ständig zunehmende Umweltzerstörung als „**globalen Selbstmordpakt**“¹³ bezeichnet. Die Menschheit ruiniert auf diese Weise ihre eigene Existenzgrundlage. Vor diesem Hintergrund gibt es für die Menschheit zwei grundsätzliche Alternativen: Entweder sie verschwindet von der Bildfläche oder es kommt zu einer entscheidenden Veränderung der jetzigen Verhältnisse.

- Auch die **Massentierhaltung** stellt ein riesiges Problemfeld dar. Dieses Thema wird allerdings häufiger in der Öffentlichkeit thematisiert, was nicht zuletzt an den Gegenbewegungen liegt. Auch die Massentierhaltung steht in enger Verbindung zum Prinzip des Gewinnstrebens und schadet letztlich sowohl Mensch als auch Tier.¹⁴ Hier und da werden im Fernsehen Bilder ausgestrahlt, die den

⁹ UN World Food Programme (2012): <http://de.wfp.org/artikel/hunger-das-gr%C3%B6%C3%9Fte-l%C3%B6sbare-problem-der-welt> (Lesedatum: 16.11.2015).

¹⁰ <http://www.zeit.de/politik/deutschland/2016-08/mueller-fordert-umdenken-entwicklungspolitik-afrika> (Lesedatum: 10.11.2016).

¹¹ Vgl. <http://worldoceanreview.com/wor-3-uebersicht/oel-gas/von-der-veroelung-der-ozeane/> (Lesedatum: 26.06.2016).

¹² Vgl. http://www.focus.de/wissen/natur/meeresforschung/sperrfrist-30-april-23-00-uhr-gefaehrliche-plastikteile-tiere-europas-meeresboden-ist-komplett-mit-muell-verseucht_id_3810784.html (Lesedatum: 26.06.2016).

¹³ Ban Ki-moon, in: http://ed.iigii.de/gallery/Die-iiQii-Philosophie/BanKiMoon_un_org oder: http://www.shareinternational-de.org/hefte_2011/1102_weise.htm (Lesedatum für beide Quellen: 25.06.2016).

¹⁴ Vgl. <http://www.fr-online.de/panorama/deutsches-billigfleisch-die-kritische-masse,1472782,6555374.html> und <http://www.peta.de/grausamkeitantieren> (Lesedatum: 26.06.2016).

zum großen Teil rücksichtslosen Umgang mit Tieren beim Transport, Schlachten oder bei der ganz normalen Tierhaltung zeigen. Die Quälereien sind zum Teil unvorstellbar. Und dies geschieht zu jeder Stunde – **auch jetzt!**

- **Auch jetzt** verhungert im Durchschnitt alle fünf Sekunden ein Kind (wie oben bereits erwähnt).
- **Auch jetzt** arbeiten Millionen von Menschen auf der ganzen Welt unter zum Teil schwierigsten Bedingungen – nicht nur in Ländern der sog. Dritten Welt. So berichtete der Stern am 25.07.2015 über moderne Sklaverei in der Fleischindustrie – mitten in Deutschland.¹⁵
- **Auch jetzt** finden Vergewaltigungen statt und Menschenhandel, betroffen davon sind im Wesentlichen Frauen und Kinder.
- **Auch jetzt** leiden – insbesondere in den sog. Entwickelten Ländern – Millionen von Menschen unter psychosozialen Störungen wie beispielsweise Angst, Depressionen, Burnout, Sucht, Aggressivität. Dazu ein Zitat aus einem aktuellen Aufruf von leitenden Ärzten Psychosomatischer Kliniken: „Wir sind erschüttert über die psychosoziale Lage in allen Industrienationen, denn seelische Erkrankungen und psychosoziale Problemlagen sind dermaßen häufig, dass sie trotz einer Zunahme von medizinischen und therapeutischen Versorgungsangeboten bei weitem nicht angemessen behandelt und aufgelöst werden können. Und dies betrifft alle Altersgruppen und alle Schichten, es betrifft die seelischen Belastungen in Familie, Schule, Arbeitswelt und Kommune. Unsere Seele leidet an individuellem Stress, an Entmenslichung, an Überforderung und Verletzungen und an mangelndem zwischenmenschlichen Halt, mangelnder Unterstützung und Liebe.“¹⁶

So weit zu einer Auswahl von Problemfeldern, die heutzutage auf der Erde allgegenwärtig sind – allesamt keine Naturkatastrophen. Denkt man etwas länger nach, tauchen sehr schnell weitere auf, **Terrorismus, Krieg, Flucht, wirtschaftliche Existenznöte**, und wenn man beginnt, Überlegungen über Lösungsmöglichkeiten anzustellen, weiß man oft nicht, wo man sinnvoller Weise beginnen könnte, zu sehr ist alles ineinander verwoben.

Es ist so, als stünde man vor einem Baum dessen Blätter krank sind. Und weil man die kranken Blätter sieht, liegt der Gedanke nahe, die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Blätter zu lenken, um sie zu hegen und zu pflegen. Auch bei dieser Vorgehensweise entsteht leicht das Gefühl der Ohnmacht – wo soll man beginnen, besteht überhaupt eine realistische Chance, das Problem zu lösen?

Sehr hilfreich ist es dann, zu wissen, dass dem Baum und damit jedem Blatt über seine Wurzel das gegeben werden kann, was er braucht. Mit dem Wässern der Wurzel hätte man einen nährenden Einfluss auf jedes Blatt. Damit wäre die Problemlage deutlich überschaubarer und die Hilfe wirkungsvoll.

Um in dem Bild des Baumes zu bleiben: Würde man die oben erwähnten Problemfelder mit kranken Blättern eines Baumes gleichsetzen, wäre es da nicht ebenfalls sehr hilfreich, wenn man auch im Menschen im übertragenden Sinne eine Wurzel wässern

¹⁵ Vgl. <http://www.stern.de/wirtschaft/news/fleischindustrie--ausbeutung-durch-werkvertraege-gleicht-moderner-sklaverei-6358056.html> (Lesedatum: 26.06.2016).

¹⁶ www.aufruf-zum-leben.de (Lesedatum: 26.06.2016).

könnte, um einen lebensförderlichen Einfluss auf alle Aspekte seines Tuns zu erhalten?

Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain hätte diese Idee wahrscheinlich sofort verworfen. Er stufte die Menschheit in gewisser Weise als hoffnungslosen Fall ein, wenn er schrieb: „Gott hat den Menschen erschaffen, weil er vom Affen enttäuscht war. Danach hat er auf weitere Experimente verzichtet.“¹⁷ Mark Twain verstarb 1910. Wahrscheinlich hätte er seine Aussage bis zum heutigen Tag aufrechterhalten.

Mark Twain erwähnt in dem Zitat, dass Gott auf weitere Experimente verzichtet hat. In der heutigen Zeit gehen allerdings immer mehr Menschen davon aus, dass weitere Experimente zum jetzigen Zeitpunkt gar nicht nötig sind, weil das bisherige noch nicht abgeschlossen ist.

Somit stellt sich die Frage, was denn dem „Experiment Mensch“ noch hinzugefügt werden könnte bzw. welche Entwicklungsmöglichkeiten noch nicht ausgeschöpft sind? An dieser Stelle wird der spirituelle Aspekt relevant.

Weiter unten in diesem Arbeitsbericht wird abgeleitet, dass es nicht möglich ist, „Spiritualität“ umfassend zu definieren. Die folgende Aussage über Spiritualität, die einer Dissertation aus dem Managementbereich entnommen wurde, ist aber durchaus geeignet, eine Orientierung zu geben: „Spiritualität meint eine religionsunabhängige Geisteshaltung, die gekennzeichnet ist durch eine zunehmende Orientierung des Lebens an der Sinnfrage und Selbstsuche („Wer bin ich und was tue ich eigentlich?“) welche einen Prozess der Selbstwerdung (Hervorhebung, KK), ..., in Gang setzt.“¹⁸

Das Wort „Selbstwerdung“ könnte man in dem Sinne deuten, dass der heutige Mensch noch nicht zu seiner vollen Blüte gereift ist, dass es sich bei ihm lediglich um eine vorläufige Stufe des Menschseins handelt, da wäre also noch „Luft nach oben“.

Um die Entwicklungsmöglichkeiten herauszuarbeiten, ist es hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, dass die oben benannten Problemfelder Resultate menschlichen Handelns sind. Damit stellt sich die Frage nach der Motivation menschlichen Handelns: Warum tut der Mensch das, was er tut – mit solch verheerenden Nebenwirkungen? Der Versuch einer Antwort darauf ist Gegenstand des nächsten Abschnitts.

2. Der Wunsch nach einem erfüllten Leben

Die Frage nach der Motivation menschlichen Handelns ist grundsätzlicher Natur und bewegt die Menschheit nicht erst seit heute. Im Ayurveda¹⁹, dem wohl ältesten Gesundheitssystem der Menschheit, heißt es u. a.: „Alle Aktivitäten der Wesen dienen dazu, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden.“²⁰ In die gleiche Richtung zielt die

¹⁷ Twain, M.: Zitate von Mark Twain, in: <http://gutezitate.com/autor/mark-twain> (Lesedatum: 16.11.2015).

¹⁸ Edlung, Jan Roy (1998), S. 26.

¹⁹ Der Ayurveda stammt aus dem Gebiet des Himalaja und wurde nach jahrtausendlangen mündlichen Überlieferungen vor etwa 2.500 Jahren aufgezeichnet. Das Wort „Ayurveda“ ist ein Sanskritbegriff. Er besteht aus den beiden Wurzeln „ayus = Leben“ und „veda = Wissen bzw. Wissenschaft“. Ayurveda kann man übersetzen mit „Wissenschaft vom langen Leben“. In den letzten Jahrzehnten hat der Ayurveda insbesondere in den Industrienationen in hohem Maße an Popularität gewonnen (vgl. Kairies, K./Schrott, E. (2011), S. 38.

²⁰ Steuernagel, R. (2016), S. 3.

folgende Aussage des Dalai Lama: „Ich denke, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein.“²¹

Anders ausgedrückt in einem Dialog zwischen dem Arzt D. Chopra und einem seiner Patienten, der unter Herzanfällen litt:²²

D. Chopra fragte seinen Patienten aus einem Impuls heraus, warum er denn gesund werden möchte.

Der Patient schaute einigermaßen verwundert und meinte, dass es doch ganz selbstverständlich sei, dass jeder Mensch, der krank ist, wieder gesund werden möchte.

Der Arzt stimmte dem Patienten zu, konkretisierte seine Frage aber in dem er fragte: „Aber warum willst du gesund werden?“

Daraufhin erklärte der Patient, dass er dann wieder mehr Geld verdienen könne.

Der Arzt setzte seine Warum-Fragen fort: „Warum willst Du mehr Geld verdienen?“

Der Patient ließ sich auf diesen Dialog ein und äußerte, dass es ihm mit dem Geld möglich sei, seinen Kindern eine gute Ausbildung zukommen zu lassen.

D. Chopra fragte weiter, warum er denn seinen Kindern eine gute Ausbildung zukommen lassen wolle.

Woraufhin der Patient erwähnte, dass es den Kindern so möglich sei, einen guten Berufseinstieg zu bekommen.

Das Gespräch wurde in diesem Sinne weitergeführt. Immer weiter fragte der Arzt Warum, Warum, Warum ...

Schließlich lautete die letzte Antwort des Dialogs: „Weil ich glücklich sein möchte.“

Natürlich ist es möglich, in diesem Sinne einen Selbstversuch durchzuführen, indem man sich beispielsweise abends, wenn niemand zuschaut, vor den Spiegel stellt und sich fragt, warum man dies oder jenes haben oder machen möchte. Vielleicht lautet auch dann die letzte Antwort: „Weil ich glücklich sein möchte.“

Warum also tut der Mensch das was er tut? Letztlich geht es um das Gefühl, glücklich zu sein bzw. ein erfülltes Leben zu führen, inneren Frieden zu finden o.ä..

In Gesprächen darüber wird mir häufig gesagt, dass das mit dem Glücklich sein so eine Sache sei. Letztlich ist das für jeden etwas Anderes, so dass man sich eigentlich nicht so recht darüber austauschen könne. Meiner Meinung nach liegt hier allerdings häufig eine Verwechslung vor: Der Eindruck der Verschiedenheit bezieht sich i. d. R. nicht so sehr auf das Gefühl selbst, sondern eher auf die Umstände, von denen man annimmt, dass sie einen glücklich machen. Der eine meint beispielsweise, dass ihn ein Sonnenuntergang glücklich macht, ein anderer wiederum meint, dass er dafür eine hohe Rendite benötigt usw. usf.. Das Ziel, glücklich zu sein oder tiefe Freude zu empfinden, Erfüllung im Leben zu finden ist – so meine ich – für alle ziemlich gleich.

Vielfach wird auch angenommen, dass die Wurzel diverser Problemfelder von heute darin zu sehen ist, dass viele Menschen dem Glücklich sein eine sehr hohe Priorität einräumen, und dass sie in der Verfolgung dieses Ziels zum Teil rücksichtslos handeln. Dabei wird auch der Schaden anderer in Kauf genommen, in dem Sinne werden also Egoismen entwickelt. Bei genauerem Hinsehen wird man allerdings auch

²¹ <http://www.inessonntag.de/s-h-der-dalai-lama.html> (Lesedatum: 10.11.2016).

²² Vgl. Chopra, D. (2008): S. 12f.

hier feststellen, dass Rücksichtslosigkeiten nicht darin begründet sind, dass Menschen das Ziel des Glücklich seins verfolgen. Wie später noch zu zeigen wird, kommt es vielmehr sehr darauf an, wie sie das Ziel verfolgen und von welchen Vorstellungen sie sich leiten lassen.

In ihrem Streben nach einem erfüllten Leben hat die Menschheit – neben diversen kritischen Ergebnissen – auch sehr viel Positives hervorgebracht. Man denke an die Mobilität der Menschen, an die Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit, an die Ingenieurkunst, die sich u. a. in Bauten und Maschinen zeigt, man denke an Kunst und Wissenschaft, um ein paar Beispiele zu nennen.

Aber hat sie es bis heute geschafft, ein glückliches, ein erfülltes Leben zu führen? Die weite Verbreitung der Phänomene Angst, Ärger, Depression, Sucht, usw. usw. gerade in den sog. entwickelten Ländern wurde oben bereits erwähnt. Und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Tief empfundene Freude, ein erfülltes Leben, schimmern hier und da zwar auch mal durch, verblassen dann aber auch wieder recht schnell, so dass der Wunsch nach einem erfüllten Leben für die Menschheit bis heute unerfüllt geblieben ist.

3. Zum illusionären Zusammenhang zwischen Außenwelt und dem Bedürfnis nach einem erfüllten Leben sowie seiner Tragweite

Warum tut sich der Mensch heutzutage so schwer, ein erfülltes Leben zu führen? In Gesprächen darüber wird relativ schnell deutlich, dass viele ziemlich schnell sagen können, unter welchen Situationen sie leiden.

Dazu gehören Situationen wie Krankheit, zerrüttete Beziehungen im privaten oder/und beruflichen Umfeld, das Steckenbleiben in einem Stau auf der Autobahn, Termindruck bei der Arbeit oder Kränkungen und Enttäuschungen, fehlende Anerkennung oder Langeweile durch häufig sich wiederholende Tätigkeiten, fehlende Aufstiegschancen im Beruf usw. usw..

Demnach würde beispielsweise ein Angestellter in einem Unternehmen, der eine langersehnte Beförderung – vielleicht noch mit einer Gehaltserhöhung – erfährt und außerdem am Abend des gleichen Tages einen schönen Sonnenuntergang erlebt, Erfüllung finden; denn die Bedingungen „stimmen“.

Schaut man allerdings etwas genauer hin, wird man feststellen, dass ein Sonnenuntergang z. B. nicht auf jeden die gleiche Wirkung entfaltet. Während die oder der eine oder andere bei einem solchen Naturereignis durchaus in Verzückung geraten kann, bleiben andere davon vielleicht völlig unbeeindruckt. Die unterschiedlichen Reaktionen von verschiedenen Menschen in gleichen oder ähnlichen Situationen lässt sich sehr häufig beobachten:

- Was der eine nicht mag oder gar fürchtet, ist für den anderen ein Vergnügen. Beispiel: Vor Publikum sprechen. Die meisten sind nicht gerade begeistert, wenn man sie dazu auffordert, spontan ein paar passende Worte zu sagen. Andere wiederum lassen kaum eine diesbezügliche Gelegenheit aus.
- Manche geraten bei Begegnungen mit fremden Menschen ins Schwitzen, während andere in vergleichbaren Situationen geradezu aufblühen.

- Was für den einen ein aufregendes Abenteuer ist, kann für den anderen der reinste Albtraum sein. Während der eine das Unbekannte als enorm prickelnd und anregend empfindet, kann das bei anderen Menschen fast Panikattacken auslösen.
- Zeitdruck. Einige sind am leistungsfähigsten, wenn der Druck am größten ist. Sie können in diesen Situationen ihre Talente erst richtig entfalten. Bei anderen geht in vergleichbaren Situationen überhaupt nichts.

Psychologen lassen uns denn auch wissen, dass es sich allein an Hand der äußeren Lebensumstände erstaunlich schlecht vorhersagen lässt, wie gut oder schlecht sich jemand fühlt. Zwischen Situationen bzw. anderen Menschen und den Empfindungen in diesen Situationen gibt es offensichtlich **keinen unmittelbaren Zusammenhang**. Hinzu kommt, dass sich der Mensch auch schnell an neue herbeigesehnte Situationen **gewöhnt**: Eine Gehaltserhöhung, die Beförderung, eine größere Wohnung den neuen Partner bzw. die neue Partnerin – all das hebt die Stimmung zwar, aber nur für gewisse Zeit. Danach sinkt die Zufriedenheit auf das ursprüngliche Niveau.²³

Dies zeigte auch die Erfahrung in einer Extremsituation im Jahr 2015: Es handelte sich um den Trainingsunfall einer Stabhochspringerin aus Österreich. Der Unfall verlief so unglücklich, dass die Leistungssportlerin danach querschnittsgelähmt war. Liest man als Unbeteiligter eine solche Meldung in der Zeitung, denkt man automatisch „wie schrecklich“, wie soll man mit dieser Situation zurechtkommen?

Ganz anders die Betroffene selbst. Ihre Äußerungen anderthalb Monate nach ihrem Unfall lassen aufhorchen²⁴: „Ich lebe einfach so weiter wie früher, bloß dass ich jetzt halt ein bisschen an das Bett gebunden bin und an den Rollstuhl, aber sonst hat sich irgendwie nichts verändert.“ Oder: „Es ist genauso ein schönes Leben. Man freut sich über kleinere Dinge, über die man sich früher nie freuen hätte können.“

Die dramatische Veränderung der Situation hatte ganz offensichtlich keinen entscheidenden Einfluss auf ihre Befindlichkeit.

Bestätigt wird dies durch eine wissenschaftliche Untersuchung. Im Rahmen einer empirischen Erhebung²⁵ wurden Probanden darum gebeten, sich vorzustellen, dass sie die folgenden zwei Situationen erleben würden:

- Gewinn eines Millionenbetrags oder
- nach einem Unfall an einen Rollstuhl gefesselt zu sein.

Sie sollten angeben, in welcher Situation es ihnen nach ihrer Einschätzung wohl besser gehen würde. Es wird kaum überraschen, dass fast jeder dem Millionärsleben den Vorzug eingeräumt hätte. Es gab sogar Befragte die erklärt haben, dass sie nach einem Unfall lieber tot als querschnittsgelähmt wären. So viel zu den Angaben von Menschen, die zu den beiden Ereignissen lediglich ein theoretisches Verhältnis hatten.

Im Rahmen der Studie wurden allerdings auch Antworten von tatsächlichen Lottogewinnern und Unfallopfern erhoben. Auch sie wurden nach ihrer Lebenszufriedenheit

²³ Vgl. o. V. (20. Januar 2015): Spektrum Ratgeber, Gehirn und Geist, in: <https://www.school-scout.de/62721-spektrum-ratgeber-glueck-was-uns-wirklich-zufriede> (Lesedatum: 20.11.2016).

²⁴ Kira Grünberg, in: Frankfurter Allgemeine, Sport kompakt vom 14.09.2015 <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/sport-kompakt/sport-kompakt-dunst-ueber-singapur-13802769/kira-gruenberg-kaempft-um-13803090.html> (Lesedatum: 01.03.2016).

²⁵ Vgl. Klein, St. (2004), S. 221f.

befragt. Es stellte sich heraus, dass der Millionengewinn das Wohlbefinden nicht auf Dauer hebt, und eine Querschnittslähmung die Lebenszufriedenheit viel weniger sinken lässt, als man es als Unbefangener erwarten würde. Zwar fühlten sich die Millionengewinner sehr stark angehoben, während die Gelähmten ihre verlorene Bewegungsfreiheit in den ersten paar Wochen nach dem Ereignis betrauernten. Nach einer Übergangszeit fühlten sich die neuen Reichen allerdings nicht wohler als zuvor. Zu beobachten war auch, dass sich viele Rollstuhlfahrer nach einer Phase der Eingewöhnung damit abgefunden haben, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Nach einer Zeit der Niedergeschlagenheit haben sie ihren alten Lebensmut fast vollständig wiedergewonnen. Fazit: „Ob Unfallopfer oder Lotteriegewinner – wer vorher mit seinem Leben einverstanden war, ist es jetzt auch. Und die Nörgler bleiben Nörgler.“²⁶

Es zeigt sich, dass sich nach einer dramatischen Veränderung von Situationen auch die Befindlichkeiten dramatisch verändern. Es zeigt sich aber auch, dass sich nach einer gewissen Zeit die Zufriedenheit wieder auf dem ursprünglichen Niveau befindet.

Es handelt sich also um eine Illusion bzw. um einen Irrtum, wenn man annimmt, dass eine Veränderung der Situation dazu führt, dass Menschen sich dauerhaft glücklicher fühlen bzw. mehr Erfüllung im Leben finden.

Dieser Irrtum ist sehr weit verbreitet. Das liegt möglicherweise daran, dass sich Menschen ständig in irgendwelchen Situationen befinden, auch jetzt, wo Sie diesen Text lesen. In diesen Situationen stellen sich Gedanken und Empfindungen ein. Vielleicht empfinden wir Ärger, Zorn, Freude oder was auch immer. Und weil diese Empfindungen in Situationen erfahren werden (das geht ja gar nicht anders), liegt der Gedanke nahe, dass es die Situationen selber sind, die diese Empfindungen verursachen. Die Gleichzeitigkeit von Situationen und Gedanken mit Empfindungen, die die Gedanken begleiten, wird dann umgedeutet in Ursache und Wirkung.

Und zum Teil trifft es ja auch zu. Situationen zu verändern kann zufriedener machen. Das gilt allerdings nur, solange es sich um „echte Bedürfnisse“²⁷ handelt, die das Überleben sichern. Sind wir hungrig, geht es uns besser, wenn wir essen, wenn wir durstig sind, tut es uns gut, zu trinken; wenn wir frieren, benötigen wir Wärme und wenn wir müde sind, tut der Schlaf uns gut. In diesen Fällen verbessert sich die Befindlichkeit durch eine Veränderung der Situation.

Auf die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse ist dies allerdings nicht übertragbar.²⁸ Und Glücklich sein, ein erfülltes Leben führen zu können, inneren Frieden zu spüren usw. sind psychologische Bedürfnisse. Das Gefühl der Unsicherheit oder des Unglücklich seins beispielsweise ändert sich auch durch noch so viel materiellen Wohlstand nicht. **Es funktioniert einfach nicht.** Auch wenn man diesem Gedanken Verständnis entgegenbringen kann, wird man sicher sehr häufig bei sich selbst feststellen können, dass er im täglichen Leben oft wieder in Vergessenheit gerät.

Und das ist auch kein Wunder, denn immer wieder wird man mit dem Gedanken konfrontiert, dass Veränderungen in der Außenwelt zu mehr Lebensfreude, Glück usw. beitragen sollen: Werbefachleute z. B. wissen sehr wohl um die tiefer liegenden Bedürfnisse der Menschen und bringen sie in Zusammenhang mit ihren Produkten und

²⁶ Klein, St. (2004), S. 222.

²⁷ Als Verfasser dieses Arbeitspapiers bin ich mir nicht ganz sicher, ob der Begriff der „Primärbedürfnisse“ ein Synonym zu den „echten Bedürfnissen“ darstellt.

²⁸ Vgl. Russell, P. (1991), S. 3.

Dienstleistungen. Ständig wird die Menschheit mit Informationen darüber bombardiert, was sie unbedingt benötigt, um glücklicher zu sein.

Oder in Schlagern und auch in vielen Filmen und Romanen geht es ums Glücklich sein, unter der Voraussetzung, dass die richtige Lebenspartnerin oder der richtige Lebenspartner gefunden wird (auch dabei handelt es sich um eine Veränderung der Situation). In diversen Zeitschriften werden die Reichen, Schönen und Berühmten abgebildet, die so glücklich lächeln, so dass man leicht auf den Gedanken kommen kann, doch auch sehr gern dazugehören.

Zu den Reichen, Schönen und Berühmten zu gehören ist allerdings kein Garant für das Führen eines erfüllten Lebens. Häufig liest man in den gleichen Zeitschriften Berichte über Depressionen, Suchtverhalten u. ä.. Dies wiederum sollte nicht zu der Annahme führen, dass alle Reichen, Schönen und Berühmten süchtig oder depressiv sind. In dieser Gruppe von Menschen gibt es Glückliche, Unglückliche, Leidende usw. wie in anderen gesellschaftlichen Schichten auch; denn den Zusammenhang zwischen äußeren Lebensbedingungen und der psychischen Befindlichkeit gibt es halt nicht. „Von außen kommt dem Menschen **nie** (Hervorhebung, KK) sein Glück“ schrieb schon der deutsche Lyriker Leopold Schefer.²⁹

Bei der Annahme, dass Veränderungen in der Außenwelt eine Voraussetzung für ein dauerhaft erfülltes Leben darstellen, handelt es sich also um einen Irrtum. Welche **Tragweite** hat diese Erkenntnis? Welche Bedeutung hat beispielsweise die Aussage eines Verkäufers, der etwas zu verkaufen versucht mit dem Hinweis, dass es glücklich machen würde? Welche Bedeutung hat diese Aussage mit Blick auf die Problemfelder wie den Hunger in der Welt, die globale Umweltzerstörung oder die psychosozialen Störungen?

Lassen Sie uns in dem Zusammenhang einen Blick auf die Weltwirtschaft werfen und lassen Sie uns fragen: Weshalb gibt es Lebensmittelskandale? Worin besteht der Grund für Massentierhaltung? Wie kommt es zu Bodenspekulationen, so dass die Ärmsten häufig kein Land mehr haben, um sich zu ernähren? Warum werden die Regenwälder abgeholzt, obwohl man um ihre Bedeutung für das Klima weiß? Weshalb gibt es diese gigantische Umweltverschmutzung – weltweit? Wie kann es sein, dass Kinder in Bergwerke geschickt werden, um Erze aus den Felsen zu kratzen? Weshalb gibt es die verheerenden Arbeitsbedingungen in der sog. dritten Welt? Weshalb gibt es den umfangreichen Niedriglohnsektor hierzulande?³⁰

Die Antwort ist i. d. R. bekannt! In der heutigen Weltwirtschaft geht es primär um die Erwirtschaftung von Gewinnen. Kritischere Stimmen nennen es Profitstreben oder die Gier (maßloses Verlangen) nach Profiten; denn das Streben nach Profiten kennt kein „Genug“.

Wenn hier von der Weltwirtschaft gesprochen wird, geht es nicht um den Bäcker oder den Handwerker „um die Ecke“, sondern um Unternehmen, die die ganze Welt als Mittel für die Generierung von Gewinnen behandeln.

²⁹ Schefer, L., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/162085> (Lesedatum: 15.08.2016).

³⁰ Es gibt ein Heer von Menschen, die in sog. atypischen Verhältnissen in Form von Minijobbern, Zeit- und Leiharbeitern in Teilzeit arbeiten Außerdem steigt die Zahl der befristeten Jobs ohne sogenannten Sachgrund. Teilzeit, Befristung, Leiharbeit und Minijobs: Mehr als sieben Millionen Menschen in Deutschland arbeiten mittlerweile ohne regulären Job. (vgl. <https://www.ovb-online.de/wirtschaft/leih-arbeit-befristung-minijobs-bayern-4932133.html>) (Lesedatum: 16.08.2016).

Betrachtet man den Gewinnbegriff rein rechnerisch, handelt es sich um die Differenz zwischen Erträgen und Aufwendungen. Um das Verhältnis von Aufwendungen und Erträgen optimal zu gestalten, gibt es grundsätzlich zwei Stellschrauben: Erträge erhöhen oder Aufwendungen senken.

Bei den Erträgen handelt es sich um eine Größe, die zeigt, in welchem Umfang das Unternehmen am Markt erfolgreich war. Im Wesentlichen werden Erträge durch den Verkauf von Produkten und/oder Dienstleistungen erzielt.

Um die Erträge zu erhöhen ist es – wegen des Konkurrenzverhältnisses am Markt – i. d. R. nicht möglich, die Verkaufspreise willkürlich anzuheben. Als weitere diesbezügliche Möglichkeit bleibt die Erhöhung der Verkaufsmengen. Es ist zwar kein Naturgesetz; aber durchaus denkbar, dass Unternehmen auf die Idee kommen, ihre Produkte in einem Licht erscheinen zu lassen, das nicht unbedingt mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Jüngstes Beispiel sind die Manipulationen bei Dieselfahrzeugen der Automobilindustrie (Abgasskandal mit seinen umweltschädlichen Wirkungen). Dieser Skandal fällt in die Rubrik „Greenwashing“ (frei übersetzt: grüne Schönfärberei) und betrifft bei weitem nicht nur die Autoindustrie.³¹ Und natürlich gibt es neben dem Greenwashing auch andere diesbezügliche Problemfelder.

Um das Verhältnis von Aufwendungen zu Erträgen günstig zu gestalten, sind niedrige Aufwendungen sehr willkommen. Umweltschutzmaßnahmen verursachen Aufwendungen, komfortable Arbeitsplätze und Beschäftigungsverhältnisse ebenfalls, artgerechte Tierhaltung erhöhen – im Vergleich zur Massentierhaltung – die Aufwendungen usw. usw. Von der Wirtschaft wird das unternommen, was unbedingt sein muss, weil gesetzlich vorgeschrieben (natürlich gibt es auch Ausnahmen). Und manchmal bewegt man sich Grauzonen. Hier zeigt sich, dass die hohe Priorität, die der Gewinnmaximierung (oder auch Maximierung von Unternehmenswerten) in der Weltwirtschaft eingeräumt wird, sehr häufig den Nachhaltigkeitsgedanken konterkariert.

Für Menschen mit einer betriebswirtschaftlichen Ausbildung; aber auch für viele andere, sind das keine Geheimnisse. Es ist allerdings nicht unbedingt populär, in diesem Sinne darüber zu sprechen. Es ist aber notwendig. Im Rahmen der Nachhaltigkeitsthematik sollte man aber nicht bei dieser Feststellung stehen bleiben. Es stellt sich vielmehr die Frage, was Menschen dazu motiviert, maximale Gewinne erzielen zu wollen.

Am Anfang des vorliegenden Arbeitsberichtes wurde festgestellt, dass die Frage nach der Motivation menschlichen Handelns grundsätzlicher Natur ist, und im Ayurveda, dem ältesten Gesundheitssystem der Menschheit, heißt es u. a.: „Alle Aktivitäten der Wesen dienen dazu, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden.“³² An dieser Stelle bleibt also die Feststellung, dass das Erwirtschaften maximaler Gewinne auch eine menschliche Handlung darstellt, die zu einer Veränderung der Außenwelt führt. Die (i. d. R. unbewusste) Annahme, dadurch dauerhaft Erfüllung im Leben zu finden, stellt auch in diesem Kontext eine Illusion dar.

Aus dem Blickwinkel der Nachhaltigkeit ist aber hervorzuheben, dass das Ausrichten des Handelns an der Illusion, durch Gewinnmaximierung ein erfülltes Leben führen

³¹ Vgl. Lexikon der Nachhaltigkeit, Stichwort: Greenwashing, in: https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/greenwashing_1710.htm (Lesedatum: 16.08.2016).

³² Steuernagel, R. (2016), S. 3.

zu können, dazu führt, vielen Menschen, Tieren und der gesamten Umwelt einen erheblichen Schaden zuzufügen. In Relation dazu ist der allgemeine Schaden deutlich niedriger, wenn man beispielsweise annimmt, durch einen neuen Partner bzw. eine neue Partnerin dauerhaft Erfüllung zu finden. Die Illusion ist allerdings die gleiche.

Mit Blick auf die Wirtschaft ist auch die andere Seite – die des Konsumenten – relevant. Es ist häufig anzutreffen, dass das Selbstwertgefühl von Menschen in Konsumgesellschaften (Konsumenten) vom Motto „haste was biste was“ abhängt. Hat ein Mensch diesen Gedanken verinnerlicht, entstehen zur Steigerung des Selbstwertgefühls Bedürfnisse wie ein größeres Auto, ein neues Haus, ein paarmal Urlaub im Jahr, schicke Anziehsachen usw. usw., damit man im Vergleich zu anderen gut dasteht. Schließlich möchte man ein hohes Angesehen genießen.

Dieses Verhalten ist das Resultat eines Lernprozesses. Amir Kassaei, einer der erfolgreichsten Werbestrategen der Welt drückt dies wie folgt aus: „Wir versuchen, Menschen Waren zu verkaufen, die sie nicht brauchen, und **erziehen** (Hervorhebung, KK) sie dazu, sich durch Konsum zu definieren.“³³

Natürlich kann man ein hohes Ansehen genießen, genauso auch eine schöne Wohnung oder ein komfortables Auto, wenn dies nicht auf Kosten anderer geschieht. Nach meiner Überzeugung ist nicht der „Verzicht“ die Lösung des Problems einer fehlenden Nachhaltigkeit. Erwarten sollte man von diesen Dingen allerdings nicht, dass sie dauerhaft zu einem erfüllten Leben führen, das klappt nicht, jedenfalls nicht für längere Zeit. Würde man es trotzdem erwarten, würde man von den Dingen (und damit von der Außenwelt) etwas erwarten, **was sie nicht geben können**.

Unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten führt die Einstellung „haste was biste was“ dazu, dass Menschen Dinge erwerben, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Sie müssen aber immer wieder erfahren, dass es letztlich nicht funktioniert. Bei unveränderter Einstellung haben sie dann das Gefühl, weiter konsumieren zu müssen. Vielfach werden Gegenstände erworben, die man gar nicht benötigt – auch das geht natürlich zu Lasten der Ressourcen, von der Frustration, die damit einhergeht, ganz zu schweigen.

Die Beispiele der Gewinnmaximierung und des Konsumstrebens zeigen die erhebliche Tragweite des Gedankens, dass die Außenwelt für das Führen eines dauerhaft erfüllten Lebens von entscheidender Bedeutung ist.

4. Zum Gefühl, dass etwas Entscheidendes fehlt

Es wurde auf verschiedene Gedanken, Lebenseinstellungen usw. hingewiesen, die von Menschen in modernen Gesellschaften gelernt wurden und werden. Jeder Mensch hat in diesem Sinne seine Lerngeschichte, die einen erheblichen Einfluss auf die Gestaltung seines Lebens hat.

Eine grundlegende Annahme sei an dieser Stelle herausgestellt: Wie oben abgeleitet, lässt sich heutzutage ein großer Teil der Menschheit von der irreführenden Grundannahme leiten, dass die Ereignisse in der Außenwelt bestimmen, ob ein erfülltes Leben geführt werden bzw. innerer Frieden erfahren werden kann. Oder anders formuliert: „Wir glauben, dass innerer Friede und unsere Erfüllung durch Dinge

³³ Amir Kassaei, A., Echte Kämpfer essen keinen Honig - sie kauen Bienen (Interview), Süddeutsche Zeitung – Magazin 11/2013, in: <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/39695/Echte-Kaempfer-essen-keinen-Honig-sie-kauen-Bienen> (Lesedatum: 02.11.2016).

oder Handlungen in der äußeren Welt erreicht werden können.“³⁴ Diese Annahme wurde und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Sie wurde und wird gelernt von Eltern, vielleicht Großeltern, Pastoren, Erziehern, Lehrern usw. Sie wurde und wird gelernt und verinnerlicht, Menschen machen sie sich also zu Eigen und handeln danach.

Wenn man diese Grundannahme nicht als irreführend erkennt, also weiter konsumiert, Gewinne maximiert usw., weil man (meistens unbewusst) annimmt, auf diese Weise dauerhaft ein erfülltes Leben führen zu können, wird man in seinem Leben tendenziell das Gefühl haben, dass etwas **Entscheidendes fehlt**.³⁵ So geht es sehr vielen Menschen heutzutage. Es herrscht viel Unzufriedenheit, viele haben das Gefühl, noch nicht angekommen zu sein bei sich selbst oder sprechen von einer inneren Leere, andere äußern sich in dem Sinne, dass sie ihr Leben eigentlich noch gar nicht richtig gelebt haben usw.

Die erfolgreiche Romanautorin Ildikó von Kürthy spricht über ihre diesbezügliche Erfahrung in einem Interview:³⁶

„Frage: Sie haben eine tolle Karriere, eine glückliche, funktionierende Ehe und zwei Kinder. Wieso haben Sie ein besseres Leben gesucht?

Antwort von Frau von Kürthy: Ich hatte das Gefühl, dass eigentlich alles gut läuft, ich aber trotzdem nicht so zufrieden bin. Ich stellte fest, dass es eigentlich allen Frauen so geht, und zwar egal, was für ein Leben sie führen: ob in berauschendem Luxus oder ganz „normal“. Frauen zwischen 40 und 50 sind auf der Suche, aber wissen nicht genau, wonach. Das Leben ist gesettled, man hat hinter etliche Pläne ein Häkchen gemacht, einen Mann gefunden, einen Job. Man hat Kinder gekriegt oder auch nicht, auf jeden Fall ist das Thema erledigt. Und dann bleibt Freiraum für Neues. Für Unzufriedenheit. Zu überlegen: War es das jetzt oder kommt da noch etwas? Also machte ich mich auf die Suche nach Projekten, von denen ich dachte, dass ich mit ihnen glücklicher, schöner, zufriedener werden könnte.“

Ein anderes sehr populäres Beispiel für die Erfahrung einer diffusen Unzufriedenheit nach einem bisher 70-jährigen Leben ist nach meiner Einschätzung der Song „Durch die schweren Zeiten“ von Udo Lindenberg:³⁷

„Es geht nicht immer geradeaus
Manchmal geht es auch nach unten
Und das wonach du suchst
Hast du noch immer nicht gefunden
Die Jahre ziehen im Flug an dir vorbei
Die Last auf deinen Schultern, schwer wie Blei
...
Denn es ist nie zu spät
Um nochmal durchzustarten
Wo hinter all den schwarzen Wolken
Wieder gute Zeiten warten

³⁴ Russell, P. (2002), S. 89.

³⁵ Vgl. Tolle, E. (2010):), Vortrag in Hannover, Kapitel „Es fehlt noch etwas“ (DVD), J. Kamphausen.

³⁶ Von Kürthy, Ildikó, in: alverde, Mai 2016: <https://www.dm.de/alverde-magazin/eintauchen/interview-ildiko-von-kuerthy-c794962.html> (Lesedatum: 16.08.2016).

³⁷ Lindenberg, U., in: <http://www.magistrix.de/lyrics/Udo%20Lindenberg/Durch-Die-Schweren-Zeiten-1252881.html> (Lesedatum 19.08.2016).

Stell die Uhr nochmal auf null
Lass uns neue Lieder singen ...“

In dem Song, wie in dem Interview davor, steht die Frage im Raum, was man seinem Leben noch hinzufügen könnte, um die mehr oder weniger permanente Irritation bzw. Unzufriedenheit auflösen zu können. In dem Kontext spielt die persönliche Erfahrung eine zentrale Rolle. Bei Udo Lindenberg als Musiker lautet der Vorschlag: „Lass uns neue Lieder singen.“ Anders ausgedrückt: So weitermachen wie bisher. Die Erfolgsaussichten hinsichtlich des Führens eines erfüllten Lebens werden wohl eher bescheiden sein.

Allgemein lässt sich sagen, dass die Antwort auf die Frage, was man seinem Leben noch hinzufügen könnte, um inneren Frieden zu finden, ein erfülltes Leben zu führen, bei sich selbst anzukommen o.ä. im Wesentlichen getragen wird von in der Vergangenheit gelernten „Erfolgsrezepten“ und persönlichen Erfahrungen. In diesem Zusammenhang geht es häufig darum, das Ansehen zu steigern und/oder das Aussehen zu verbessern. In beiden „Fällen“ ist stets der Vergleich unterstellt. Hier und da wird man in seinen Bemühungen auch Erfolg haben und erreicht etwas, was Anderen nicht möglich ist. Vielleicht erfüllt sich auch ein lang gehegter Wunsch z. B. nach einer Partnerin oder einem Partner, oder man kann eine Weltreise unternehmen oder was auch immer. Es entwickelt sich das Gefühl, einen entscheidenden Schritt vorangekommen zu sein, hin zu einem erfüllteren Leben. Nach einer gewissen Zeit der Zufriedenheit muss man allerdings häufig erkennen, dass es sich um einen Irrtum gehandelt hat. Der erfüllte Wunsch war doch nicht der Schlüssel zum Glück sein.

Macht man immer wieder diese Erfahrung, kann dies, wenn kein Ausweg in Sicht ist, zu Hoffnungslosigkeit führen. Vieles erscheint dann sinnlos im Leben und nicht selten versucht man diesem Gefühl durch Betäubung, Ablenkungen usw. zu entkommen – mit eher geringen Erfolgsaussichten.

Das Gefühl der Unzufriedenheit stellt sich natürlich – wie oben bereits erläutert – auch stets in Situationen ein, weil sich jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt in einer Situation befindet. Somit wäre auch hier der Gedanke naheliegend, dass die jeweiligen Situationen die Ursache für das Irritiert sein darstellen. Eine solche Annahme führt zwangsläufig zu einem **negativen Bezug zur aktuell durchlebten Situation** (dies ist ein sehr wichtiger Gedanke, auf den weiter unten Bezug genommen wird)! Dieser negative Bezug äußert sich sehr unterschiedlich. So kann es beispielsweise sein, dass man stets auf etwas wartet. Und das, worauf man wartet, wird als sehr wichtig angesehen. Das hingegen, was gerade ist, wird als unwichtig betrachtet, als etwas, das man gar nicht möchte. Viele kennen es aus ihrer eigenen Biographie: „Wenn ich den Schulabschluss erst geschafft habe... Wenn die Ausbildung erst abgeschlossen ist... Wenn ich erst die richtige Stelle habe... Wenn doch erst Urlaub ist... Wenn ich erst den richtigen Partner habe... Wenn wir erst im eigenen Haus wohnen... Wenn die Kinder erst aus dem Gröbsten heraus sind... Wenn ich endlich in Rente bin... Wenn ich erst wieder gesund bin...“³⁸

Auf dieser Grundlage entwickelt sich ein starker Hang zur Zukunft hin, in der Hoffnung, dass sich das Leben dann in einem günstigeren Licht zeigt. Mit dieser Hoffnung auf ein besseres Leben einher geht aber auch häufig die Angst, dass sich das Leben in der Zukunft vielleicht noch unzufriedener darstellt als in der Gegenwart.

³⁸ Berger, W. (2014), S. 108.

5. Zur tieferen Dimension im Menschen

Es scheint kaum möglich zu sein, inneren Frieden zu erlangen bzw. ein erfülltes Leben zu führen durch die Beschaffung von Dingen oder die Durchführung von Handlungen in der äußeren Welt. Von Albert Einstein stammt die Aussage, dass „ein Problem ... nicht mit Hilfe des Bewusstseins, durch welches es herbeigeführt wurde, gelöst werden [kann].“³⁹ Sucht man einen Ausweg aus der oben beschriebenen Hoffnungslosigkeit und Frustration, wäre dafür demnach eine Veränderung des Bewusstseins notwendig.

Um ein erfülltes Leben führen zu können ist es – wie bereits mehrfach in diesem Arbeitsbericht erwähnt – heutzutage üblich, auf der Ebene der Außenwelt zu agieren und dies immer weiter zu intensivieren. Dieses Verhalten wurde gelernt und stellt die Basis dar für eigene Lebenserfahrungen. Insgesamt gesehen entsteht auf diese Weise die individuelle Lern- bzw. Lebensgeschichte mit Einstellungen und Bewertungen, Hoffnungen und Ängsten, Wünschen usw., also den bewussten und unbewussten Gedanken, die ununterbrochen im Kopf herumgehen. Hinzu kommen die Empfindungen, die die Gedanken begleiten.

Da die gegenwärtige Situation tendenziell als unzureichend (etwas Bedeutendes fehlt) wahrgenommen wird, entsteht eine starke Ausrichtung auf die Zukunft, wobei die Vorstellungen für die zukünftige Entwicklung sehr häufig im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte gesehen werden nach dem Motto: Das war ganz schön, das sollte sich wiederholen oder das war furchtbar, das sollte nicht noch einmal geschehen, jedenfalls nicht in der gleichen Weise usw. Damit wird das Leben sehr stark geprägt von der Vergangenheit (sie ist vorbei) und der Zukunft (sie existiert noch nicht) mit einem negativen Bezug zur Gegenwart (in der spielt sich das Leben ab). Dass es sich hierbei um ein problematisches Verhältnis handelt, ist leicht zu erkennen – tendenziell fehlt es an Gegenwärtigkeit.

Lebt man sein Leben im Wesentlichen auf der Ebene von Vergangenheit und Zukunft ist es kaum möglich, dauerhaft ein erfülltes Leben zu führen, inneren Frieden zu finden. Bei dieser Ebene des Bewusstseins handelt es sich in den Begriffen von Eckhart Tolle – einem modernen spirituellen Lehrer – um die Ebene der „Oberflächlichen Dimension“ des Menschen (vgl. die Abb. „Dimensionen menschlicher Existenz“).⁴⁰

Vor diesem Hintergrund lautet die Empfehlung für mehr Erfüllung im Leben, die oberflächliche Dimension durch den Kontakt zur tieferen Dimension im Menschen zu **ergänzen** (vgl. die Abb. „Dimensionen menschlicher Existenz“).

Da der moderne Mensch u. a. sehr auf das Denken fokussiert ist, das in der oberflächlichen Dimension des Menschen angesiedelt ist, tut er sich schwer mit der Akzeptanz der tieferen Dimension; denn – wie der Abbildung zu entnehmen ist – liegt sie außerhalb des Denkens und kann deshalb auch nicht durch das Denken erfasst werden. Dies dürfte eine wesentliche Ursache dafür sein, dass diese Ebene heutzutage nicht zum „normalen“ Menschenbild zählt.

Will man sich auf Grundlage des Denkens (im Sinne von Hinweisen) dieser Ebene nähern, gibt es verschiedene Zugangsmöglichkeiten. So wird sie beispielsweise im

³⁹ Einstein, A.: in: http://www.ganzheitscoaching.at/coaching_ist_veraenderung.htm (Lesedatum: 30.01.2017).

⁴⁰ Vgl. Tolle, E. (2005), S. 89; vgl. auch: Tolle, E. (2010), Vortrag in Karlsruhe, Kapitel „Die Lebendigkeit in uns“ (DVD), J. Kamphausen; vgl. auch das Interview mit Tolle, E., in: <http://www.horizon-world.de/eckhard-tolle-jenseits-aller-form/> (Lesedatum: 30.10.2016).

„Der kleine Prinz“ angesprochen, als der Fuchs dem kleinen Prinzen sein Geheimnis anvertraute: „Es ist ganz einfach. Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das **Wesentliche** (Hervorhebung, KK) ist für die Augen unsichtbar.“⁴¹ Nach dieser Aussage handelt es sich bei der tieferen Dimension um einen für den Menschen wesentlichen Bereich, der mit dem Verstand nicht zu erfassen ist.

Und in der dritten Strophe des Abendliedes „Der Mond ist aufgegangen“ von Mathias Claudius wird diese Ebene besungen:

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen, die wir getrost verlachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.

Wie schon erwähnt, im Rahmen des heutigen Menschenbildes ist allerdings nur das existent, was man – im weiteren Sinne – sehen kann.⁴² Und wenn jemand kommt – sei es im wissenschaftlichen Kontext oder auch im Alltag – und möchte die Aufmerksamkeit lenken auf den „unsichtbaren“ Teil der Existenz, wird er häufig belächelt, stößt auf Unverständnis, einerseits. Andererseits ist diese Thematik auch heutzutage auf verschiedenen Gebieten der Wissenschaft anzutreffen wie beispielsweise der Psychologie⁴³, der allgemeinen Förderung von Gesundheit⁴⁴, der Gesellschaftswissenschaft⁴⁵ und dem unternehmensbezogenen Management⁴⁶.

Ganz verschwunden war die Annahme einer tieferen bzw. spirituellen Dimension menschlicher Existenz nie; sie lebte und lebt auch heute noch zum Teil im Verborgenen. Die Begriffe dafür sind in verschiedenen Kulturkreisen und Religionen recht unterschiedlich. Bekannt sind z. B. „Gegenwärtigkeit“, „Mitte“, „Innere Stimme“, „Spiritualität“, „Wesenskern des Menschen“, „Transzendenz“ oder „GEIST“ (vgl. die folgende Abbildung: Ebenen der Existenz). Diese Dimension existiert außerhalb des Denkens.

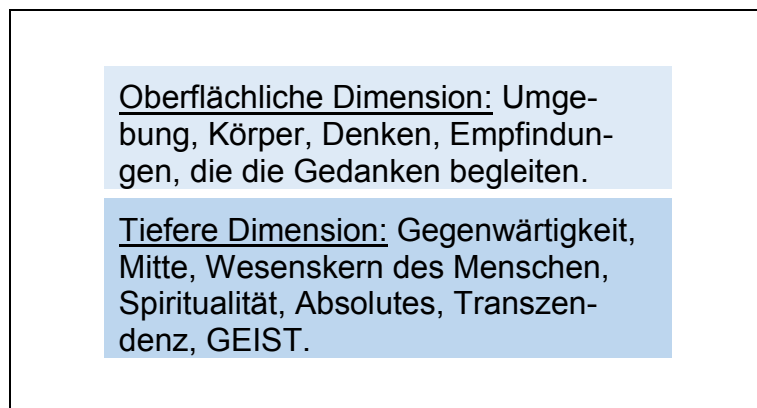


Abb.: Dimensionen menschlicher Existenz

⁴¹ De Saint-Exupéry, (2010), S. 93.

⁴² Vgl. Russell, P. (2002), S. 32f.

⁴³ Vgl. Bucher, A.A. (2007).

⁴⁴ Vgl. Kairies, K./Schrott, E. (2011).

⁴⁵ Vgl. Nefiodow, L./Nefiodow, S. (2014), S. 101-109.

⁴⁶ Vgl. Edlund, J.R. (1998); Mitroff, I.I./Denton, E.A. (1999), S. 83-92.

Auch wenn es nicht möglich ist, sich die Ebene der tieferen Dimension durch denken zu erschließen, scheint es doch möglich zu sein, sie sich im Leben nutzbar zu machen. Der chinesische Philosoph Laotse, der diese Ebene „Kraft des GEISTES“ nannte, erklärte: „Wir können den GEIST nicht definieren, aber wir können ihn uns **aneignen** (Hervorhebung, KK).“⁴⁷

Was es bedeuten kann, sich den GEIST anzueignen, ist Gegenstand des folgenden Kapitels.

6. Inspirationen von Johannes Brahms in Verbindung mit Flow-Erfahrungen

Arthur M. Abell, einem amerikanischen Musikkorrespondenten, ist es im Laufe mehrerer Jahre um die Jahrhundertwende (1900) gelungen, Gespräche mit berühmten Komponisten über die Entstehung ihrer Meisterwerke zu führen. So auch mit Johannes Brahms.⁴⁸

Im Gespräch mit dem Komponisten kam zum Ausdruck, dass sein Weltbild die tiefere Dimension bzw. Spiritualität oder Gegenwärtigkeit als Existenzebene des Menschen jenseits des bewussten Denkens einschließt. Mit seinen Worten: „Zunächst weiß ich, dass es diese Kraft gibt. Sie können sie sich nicht **aneignen** (Hervorhebung, KK), wenn Sie nicht glauben, dass es sich um eine wirkliche, lebendige Kraft, um die Quelle unseres Wesens handelt. Mit dem bewussten Denken, ..., können Sie dies nicht erfahren.“⁴⁹

Für seine Kompositionen hatte Johannes Brahms die Fähigkeit entwickelt, sich mit der tieferen Dimension zu verbinden. Den damit einhergehenden Zustand nannte er Halbtrance und beschrieb ihn als ein „Schweben zwischen Schlafen und Wachen.“⁵⁰

Mit Blick auf die Entstehung seiner musikalischen Kunstwerke sprach Johannes Brahms von seinem in diesem Zustand geführten inneren Dialog: „... in diesem Zustand der Verzückung sehe ich klar, was bei meiner üblichen Gemütslage dunkel ist; dann fühle ich mich fähig, mich wie Beethoven von oben inspirieren zu lassen. ... Diese Schwingungen nehmen die Form bestimmter geistiger Bilder an, nachdem ich meinen Wunsch und Entschluss bezüglich dessen, was ich möchte, formuliert habe, nämlich inspiriert zu werden, um etwas zu komponieren, was die Menschheit aufrichtet und fördert – etwas von dauerhaftem Wert.

Sofort strömen die Ideen auf mich ein, ...; ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonien und die Orchestrierung. Takt für Takt wird mir das fertige Werk offenbart, wenn ich mich in dieser seltenen, inspirierten Gemütslage befinde,

Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen – ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist

⁴⁷ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 63; anders ausgedrückt von W. Jäger: „Die Weisheitslehrer aller Religionen sind sich einig, dass dasjenige, worum es ihnen geht, jenseits aller begrifflichen Formulierungen und rationalen Erkenntnis zu finden ist.“ (Jäger, W. (2000), S. 17).

⁴⁸ Vgl. Abell, A.M. (o.J.), S. 51-124.

⁴⁹ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 63.

⁵⁰ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 59.

und das Unterbewusstsein⁵¹ herrscht, denn durch dieses, ..., geschieht die Inspiration. Ich muss jedoch darauf achten, daß ich das Bewusstsein nicht verliere, sonst entschwinden die Ideen.“⁵²

Nun kann man Johannes Brahms zweifellos als Ausnahme unter den Komponisten ansehen, und es ist beeindruckend zu lesen, wie seine großartigen Kompositionen „in die Welt“ gekommen sind – aus der tieferen Dimension menschlicher Existenz. An dieser Stelle ist es vielleicht für sog. normale Menschen interessant zu lesen, dass Johannes Brahms die Auffassung vertrat, dass die von ihm „angezapfte“ Quelle der Inspiration von jedem Menschen genutzt werden kann.⁵³

Wolfgang Amadeus Mozart, der ebenfalls die Fähigkeit besaß, sich inspirieren zu lassen, fasste seine Erfahrung in folgende Worte: „Gott spricht und ich schreibe“.⁵⁴

In diesem Zusammenhang ist auch Richard Wagner zu nennen, der in seiner Aussage nicht nur den Vorgang des Komponierens anspricht, sondern sämtliche kreative Tätigkeiten einbezieht: „Ich habe sehr bestimmte Eindrücke in diesem tranceähnlichen Zustand, der die Voraussetzung für wirklich **jede** (Hervorhebung, KK) schöpferische Bemühung ist.“⁵⁵

Diese Beispiele zeigen, dass Menschen grundsätzlich fähig sind – neben den allgemein bekannten Bewusstseinszuständen Wachen, Schlafen und Träumen – einen weiteren zu erfahren. In diesem Zustand ist es möglich, Ideen in die Welt zu holen, die im höchsten Maße intelligent (kreative Intelligenz) sind. Max Bruch drückt dies wie folgt aus: „Ein Komponist muss in der Stille (Tiefere Dimension, Anm. KK) auf die Anweisungen einer Kraft warten, die seinem Verstand überlegen ist.“⁵⁶

Die Verbindung zur Quelle der kreativen Intelligenz bietet die Möglichkeit, die heutzutage zweifellos vorhandene Fachkompetenz in vielen Bereichen zwecks Lösung chronischer Probleme um eine kreative Intelligenz zu ergänzen, damit **neue Konzepte im Sinne von mehr Nachhaltigkeit** entwickelt werden können. Von dieser Möglichkeit wird von der Menschheit heutzutage kaum Gebrauch gemacht. Dazu eine Aussage von Albert Einstein: „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“⁵⁷

Wie oben bereits erwähnt, erklärte Laotse: „Wir können den GEIST nicht definieren, aber wir können ihn uns aneignen.“⁵⁸ Die Aussagen von Brahms, Mozart und Wagner lassen erkennen, dass die Aneignung in der Erfahrung von hochgradiger bzw. kreativer Intelligenz, die dem Verstand überlegen ist, bestehen kann. Die Orientierung hin zur tieferen Dimension kann sich auch in tief empfundener Freude äußern.

So sagte Johannes Brahms über seinen Zustand der Halbtrance: „... in diesem **Zustand der Verzückung** (Hervorhebung, KK) sehe ich klar, was bei meiner üblichen

⁵¹ Mit Unterbewusstsein gemeint ist „ein Funke der Göttlichkeit (und damit die tiefere Dimension im Menschen, d. Verf.) und nicht ein versunkener Teil des Bewusstseins.“ (Abell, A.M. (o.J.), S. 93, vgl. auch S. 59.

⁵² Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 55f.

⁵³ Vgl. Abell, A.M. (o.J.), S. 60ff.

⁵⁴ Mozart, W.A., zitiert bei: Wunderlich, St. (2000), S. 30.

⁵⁵ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 151.

⁵⁶ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 162.

⁵⁷ Einstein, A., in: <http://gutezitate.com/zitat/102158> (Lesedatum: 17.08.2016).

⁵⁸ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 63.

Gemütslage dunkel ist; dann fühle ich mich fähig, mich wie Beethoven von oben inspirieren zu lassen. ...“⁵⁹ In dieser Aussage ist die Gleichzeitigkeit der Erfahrung von kreativer Intelligenz und tief empfundener Freude erkennbar.

Mozarts Aussage geht in die gleiche Richtung, wenn er sagte: „Es geht bei mir zu wie in einem schönen, starken Traume.“⁶⁰

Im Rahmen der **Flow-Forschung**, die sich mit der Flow-Erfahrung befasst, wird die Möglichkeit der gleichzeitigen Erfahrung von tief empfundener Freude und kreativer Intelligenz bestätigt.

In den siebziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts wurde die Fließerfahrung (Flow-Erfahrung) bekannt. Während dieser Erfahrung scheinen Arbeitsprojekte wie von selbst voranzukommen, und selbst die tiefste Konzentration erfordert keine Anstrengung. „Solange sie sich ‚im Fluss‘ befinden, haben diese kreativen Menschen das Gefühl, weit über ihre üblichen Fähigkeiten hinausgehoben zu sein.“⁶¹ Bei der Flow-Erfahrung handelt es sich also um einen Zustand, der es ermöglicht, über das normale Leistungsvermögen hinauszuwachsen.

Dass die Flow-Erfahrung außerdem mit tief empfundener Freude einhergeht, hat der ungarisch-amerikanische Soziologe Csikszentmihalyi in empirischen Studien nachgewiesen.⁶² Von ihm wurden Schachspieler, Bergsteiger, junge Tänzer und Chirurgen über ihre Empfindungen beim Spielen, Klettern, Rock-Tanzen und Operieren befragt. Diese Tätigkeiten wurden gewählt, da sie häufig eine völlige Zentrierung der Aufmerksamkeit erfordern. Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft haben dabei keinen Platz. Die ganze Aufmerksamkeit ist auf die gegenwärtige Aktivität (Leben im Hier und Jetzt) gerichtet. Mit dieser vollständigen Geist-Körper-Koordination einhergeht – so ein Ergebnis der Studien – die Wahrnehmung von Freude.⁶³

Damit wird deutlich, dass durch die Lenkung der vollständigen Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment im Inneren des Menschen Freude und kreative Intelligenz freigesetzt werden.

7. Zur Bedeutung des „Annehmens“, um in den Zustand der Gegenwartigkeit eintreten zu können

Wie oben gesehen, stellt sich die Flow-Erfahrung ein, wenn man sich der tieferen Dimension (Gegenwärtigkeit, Spiritualität ...) nähert. Sie ist geprägt von der Gleichzeitigkeit von Freude und kreativer Intelligenz und wird erfahrbar, wenn der Geist vollständig auf die Aktivität gelenkt wird. Dabei handelt es sich um den Zustand der Gegenwartigkeit.

Die Aufmerksamkeit vollständig auf die aktuelle Tätigkeit zu lenken setzt voraus, dass man die gegenwärtige Situation annimmt, so wie sie ist (es ist wie es ist, dichtet Erich Fried in dem Gedicht „Was es ist“⁶⁴), dass man innerlich „Ja“ sagen kann zu dem was ist.

⁵⁹ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 56.

⁶⁰ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 56; vgl. auch: <http://www.sahajawis-sen.org/page65/page10/page10.html> (Lesedatum: 10.02.2015).

⁶¹ Chopra, D. (2001), S. 187.

⁶² Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999).

⁶³ Vgl. Csikszentmihalyi, M. (1999), S. 203.

⁶⁴ Fried, E., in: <http://www.erichfried.de/Was%20es%20ist.htm> (Lesedatum: 17.08.2016).

Man stelle sich beispielsweise einen Chirurgen vor, der während einer komplizierten Operation denkt, dass er – anstatt zu operieren – viel dringender ein sehr wichtiges Gespräch mit seiner Frau führen müsste. Da er lieber woanders wäre, hätte er keinen positiven Bezug zur gegenwärtigen Situation. Er wäre mit seiner Aufmerksamkeit nicht bzw. nicht vollständig bei der Operation. Eine Verbindung hin zur tieferen Dimension wäre somit nicht möglich. Es bestünde die Gefahr, dass ihm deshalb Fehler unterlaufen und auch Freude wird sich unter diesen Voraussetzungen kaum entfalten können. Um angemessen handeln zu können, ist es wichtig, gegenwärtig zu sein.

Dies gilt natürlich auch für das Handeln im nachhaltigen Sinn.

Im Gliederungspunkt „4. Zum Gefühl, dass etwas Entscheidendes fehlt“ wurde gezeigt, dass es heutzutage sehr weit verbreitet ist, Situationen, die man durchlebt, **abzulehnen**. Dominant sind im Wesentlichen Vergangenheit und Zukunft. Vor dem Hintergrund der Ausführungen zur Flow-Erfahrung gewinnt nun die Gegenwart an Bedeutung. Vergangenheit und Zukunft sind zwar auch noch im Bewusstsein, aber im Vordergrund steht die Gegenwart, und sie will angenommen werden. Um sich in Richtung tiefere Dimension zu orientieren, d.h. kreative Intelligenz nutzen zu können und tief empfundene Freude zu empfinden (in diesem Arbeitsbericht werden nur diese beiden Aspekte erwähnt, zu nennen wäre auf jeden Fall auch die Erfahrung von Stille), ist es essentiell, die Situation, die man gerade durchlebt, zu akzeptieren, ihr freundlich zu begegnen, sie wertzuschätzen.

Anders formuliert in Anlehnung an Eckhart Tolle in verschiedenen Vorträgen⁶⁵: Jede Situation bietet die Möglichkeit, sich in Richtung tiefere Dimension zu orientieren. Jede Situation kann als Tor zu einem erfüllten Leben und zur Erfahrung hochgradiger Intelligenz gesehen werden, wenn ihnen kein Widerstand entgegengebracht wird. Fühlt man sich in einer Situation irritiert, könnte man sich demzufolge fragen, wie die Beziehung zum jetzigen Moment ist.

Gegenwärtige Situationen abzulehnen bedeutet auch, sie als Hindernis für ein erfülltes Leben zu betrachten (i.d.R. unbewusst). Auf diese Weise leben viele Menschen heutzutage. Möchte man nun den Situationen, die man gerade durchlebt, freundlich begegnen, wäre das eine Herausforderung, da man mit einer Gewohnheit brechen würde. Das geht natürlich nicht von jetzt auf gleich; denn es ist nicht so leicht, Gewohnheiten einfach abzulegen; aber man kann es üben.

Hier haben meditative Übungen eine große Bedeutung und etwas sehr Grundlegendes dabei ist das Prinzip der **Wahrnehmung**. Etwas anzuschauen, anzuhören, zu fühlen usw. **ohne darüber nachzudenken, also ohne zu benennen bzw. zu bewerten**. Auf diese Weise ist es möglich, über das Denken hinauszugehen und einzutreten in den Zustand der Gegenwärtigkeit (vgl. die Abb. „Dimensionen menschlicher Existenz“).

Eine kurze Übung⁶⁶ zur Verdeutlichung des Prinzips: Halten Sie bitte Ihre rechte Hand nach oben gestreckt, der Ellenbogen wird auf dem Tisch aufgestützt, die Finger sind gespreizt damit sie sich nicht berühren. Schließen Sie nun Ihre Augen und fragen sich: Wie kann ich in diesem Moment wissen, wirklich wissen, ob die Hand noch da ist. „Ich habe sie eben noch gesehen, sie wird also auch jetzt noch da sein“ so oder so ähnlich antwortet der Verstand. Ob sich der Verstand aber vielleicht irrt, kann nicht beantwortet werden. Wenn man aber wirklich wissen will, ob die Hand noch da

⁶⁵ Beispielsweise: Tolle, E. (2015), Vortrag in Karlsruhe, Wirkliche Veränderung beginnt in dir, Kapitel „Jedes Hindernis ist ein Potential für das Erwachen“ (DVD), J. Kamphausen.

⁶⁶ Die Übung habe ich von Eckhart Tolle aus einem seiner Vorträge übernommen.

ist, ist es hilfreich, sie zu spüren. Dafür ist es nötig, die Aufmerksamkeit auf die Hand zu lenken, weg vom Denken (es ist nicht möglich, gleichzeitig zu denken und die Hand zu spüren). Und wenn man auf diese Weise beispielsweise ein leichtes Kribbeln in der Hand spürt, weiß man, dass sie da ist. Dann erfährt man die Hand unmittelbar – ohne über sie nachzudenken. Auf diese Weise gelangt man also in den Zustand der Gegenwärtigkeit.

Natürlich kann man seine Aufmerksamkeit auch auf den Atem lenken, das wäre dann eine Atemmeditation. Solche Wahrnehmungsübungen (ohne zu benennen und ohne zu bewerten) kann man mit allem Möglichen machen – in jeder Situation. „Auch in den Dingen des täglichen Lebens lassen sich tiefe Dimensionen entdecken und lässt sich etwas erahnen vom Glück und Geheimnis des Augenblicks. Die ‚Spiritualität des Alltags‘ lädt dazu ein, im ganz gewöhnlichen Leben das Besondere zu entdecken – durch Wahrnehmen und Staunen.“⁶⁷ Wie gesagt, wir sind es i.d.R. nicht gewohnt, können es aber üben.

Auch wenn das Annehmen der gegenwärtigen Situation von überragender Bedeutung ist, heißt das allerdings nicht, dass man alles über sich ergehen lässt. Wie im Rahmen dieses Arbeitsberichtes gesehen, ist in der tieferen Dimension – neben der tief empfundenen Freude – auch eine hochgradige bzw. kreative Intelligenz angesiedelt, die man natürlich zur Bewältigung seines Lebens und der Krisen auf der Welt nutzen kann. Zur Verdeutlichung mag das folgende Zitat von Johann Wolfgang von Goethe dienen: „Ganz leise spricht ein Gott in unsrer Brust, ganz leise, ganz vernehmlich, zeigt uns an, was zu ergreifen ist und was zu fliehn.“⁶⁸ In dieser Aussage kommt zum Ausdruck, dass sich im Menschen eine Dimension befindet, die Richtschnur sein kann zur Gestaltung des Lebens.⁶⁹

8. Umdenken allein reicht nicht – zur Erfahrung der allgemeinen Verbundenheit

Oben wurde bereits die Aussage von Laotse⁷⁰ erwähnt, die besagt, dass es nicht möglich ist, den Geist (im Sinne der tieferen Dimension) zu definieren – einerseits. Andererseits ist es aber durchaus möglich, sich ihn anzueignen. Es wurden die Aspekte der tief empfundenen Freude und der kreativen Intelligenz herausgestellt. Zusätzlich können in diesem Kontext weitere Aspekte erwähnt werden: Stille, Innerer Frieden, Freiheit, um einige zu nennen. Mit Blick auf die Umkehr zu mehr Nachhaltigkeit sei hier noch einmal gesondert auf den Aspekt der tief empfundenen Freude eingegangen.

Wie die Abb. „Dimension menschlicher Existenz“ zeigt, werden die Begriffe „tiefere Dimension“ und „Spiritualität“ im Rahmen dieses Arbeitspapiers synonym verwendet. Auch wenn es nicht möglich ist, diesen Bereich voll umfänglich zu definieren, können Aussagen darüber einen gewissen Eindruck vermitteln. So wurde beispielsweise im Rahmen einer empirischen Erhebung unter Personalverantwortlichen der Frage nachgegangen, ob es für den Erfolg von Unternehmen hilfreich sei, die Entwicklung

⁶⁷ Meyer-Steidl, St. (2014), Spiritualität im Alltag, in: Frau + Mutter 02/2014, <https://www.kfd-bundesverband.de/publikationen/frau-und-mutter/archiv-2014/frau-mutter-022014-spiritualitaet-im-alltag.h> (Lesedatum: 25.03.2017).

⁶⁸ Von Goethe, J.W., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/354> (Lesedatum: 19.08.2016).

⁶⁹ Vgl. Tolle, E. (2008), Vortrag in Berlin „Leben aus der Fülle des Seins“ (DVD), J. Kamphausen.

⁷⁰ Zitiert bei: Abell, A.M. (o.J.), S. 63.

von Spiritualität in Unternehmen zu fördern. In diesem Zusammenhang wurde folgendes Verständnis von Spiritualität zugrunde gelegt: „The basic feeling of being connected with one's complete self, others, and the entire universe.“⁷¹ Der Hinweis auf das „eigene vollständige Selbst“ sollte in dem Sinne verstanden werden, dass – jenseits des Körpers, des Denkens sowie der Empfindungen, die das Denken begleiten (oberflächliche Dimension) – eine feinere Ebene des Menschseins (die tiefere Dimension) existiert. Auf dieser Ebene ist es wahrnehmbar, dass alles mit allem verbunden ist.

Der hier vorgestellte Gedanke von Einheit und Verbundenheit stellt kein theoretisches Konzept dar, es handelt sich vielmehr um ein **Gefühl**. Es ist also davon auszugehen, dass es möglich ist, diese Verbundenheit zu spüren. Deshalb ist es auch nicht möglich, Spiritualität auf nur kognitiver Ebene zu erlernen.

Was kann man sich unter dem Gefühl der allgemeinen Verbundenheit vorstellen? Es ist nicht trivial, diese Frage zu beantworten. Eine Analogie mag die Schwierigkeit verdeutlichen: Angenommen, man möchte einem Menschen, der vom süßen Geschmack keine Vorstellung hat, erklären, was süß ist. Bei dem Versuch stößt man sehr schnell an seine Grenzen. Letztlich läuft es auf die Empfehlung hinaus „probiere mal, dann weißt Du, was mit einem süßen Geschmack gemeint ist“. Das Erfahrungswissen ist an dieser Stelle nicht ersetzbar.

Zurück zum Gefühl der Verbundenheit. Auch in diesem Zusammenhang ist die Erfahrung durch nichts zu ersetzen; denn, wie bereits mehrfach erwähnt, kann man sich in diesen Zustand nicht hineindenken. Eine Annäherung kann man mit Hinweis auf romantische Beziehungen versuchen. Solche Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich werden ebenfalls empfunden, und dieses Gefühl wird als Liebe bezeichnet. Im Volksmund spricht man häufig vom Band der Liebe. In dieser Aussage kommt auch das Prinzip der Verbundenheit zum Ausdruck. Um dieses Gefühl zu erfahren, kommt niemand auf die Idee, es im kognitiven Sinne lernen zu wollen, hier gilt ausschließlich das Gefühl, die Erfahrung.

Die Verbundenheit im Sinne von Spiritualität ist umfassender, sie geht deutlich über die Beziehung zweier Menschen hinaus. Deshalb könnte man die romantische Liebe evtl. als die kleine Schwester der allumfassenden Liebe im Sinne von Spiritualität bezeichnen.

Dass es sich bei dem Gefühl der allgemeinen Verbundenheit um ein Grundgefühl des Menschen handelt, kommt in der folgenden Aussage von Sokrates zum Ausdruck: „Du kannst nur lernen dass du das, was du suchst, schon selber bist. Alles Lernen ist das Erinnern an etwas, das längst da ist und nur auf Entdeckung wartet. Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast, bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende innere Stille. Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.“⁷²

Dieses Zitat macht aus meiner Sicht deutlich, dass diese Ebene der Existenz (Tiefere Dimension) immer schon im Menschen vorhanden ist. Sie befindet sich im Inneren des Menschen, weshalb man im Außen auch nach z. B. dauerhaft tief empfundener Freude vergeblich sucht. Wegen des – ebenfalls im Inneren – vorhandenen Ballastes

⁷¹ Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999), S. 83.

⁷² Zitiert bei: Hölzel, B. (2007), S. 18.

kann sich diese Ebene allerdings häufig nicht ausdrücken. Im Sinne der Stressforschung wäre es denkbar, den Ballast mit Konditionierungen, Bewertungen usw. gleichzusetzen.

Johann Wolfgang von Goethe beschreibt die Ebene der tieferen Dimension mit folgenden Worten: „Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichts in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss und das unsere schwachen Sinne nur von ferne ahnen können. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen, und das Göttliche in uns zu verwirklichen, ist unsere höchste Pflicht.“⁷³

Am Anfang dieses Papiers wurde folgende Aussage über Spiritualität vorgestellt: „Spiritualität meint eine religionsunabhängige Geisteshaltung, die gekennzeichnet ist durch eine zunehmende Orientierung des Lebens an der Sinnfrage und Selbstsuche („Wer bin ich und was tue ich eigentlich?“) welche einen Prozess der Selbstwerdung (Hervorhebung, KK), ..., in Gang setzt.“⁷⁴

Das Wort „Selbstwerdung“ deutet darauf hin, dass es sich beim heutigen Menschen um eine vorläufige Stufe des Menschseins handelt, die Entwicklungsmöglichkeiten wären demnach noch nicht vollständig ausgeschöpft. Diese Aussage kann jetzt konkretisiert werden: Es scheint so zu sein, dass der nächste Schritt in der Evolution des Menschen darin besteht, die allgemeine Verbundenheit zu spüren, die Liebe im spirituellen Sinne zu entwickeln.

Diesen Entwicklungsschritt könnte man als entscheidende Veränderung des Menschen bezeichnen, eine Veränderung, die für das Führen eines nachhaltigen Lebens auf der Erde notwendig erscheint. Betont sei an dieser Stelle, dass es sich bei dieser Veränderung nicht um einen Prozess des Umdenkens handelt.

Lukas Niederberger, ein Jesuitenpater, äußerte sich dazu im Rahmen eines Vortrags vor jungen Bankern wie folgt: „Tatsache ist, dass die soziale Armut, die Gewalt in ihren verschiedenen Formen und die ökologische Bedrohung und Zerstörung unserer Lebensgrundlage global nur überwunden werden kann, wenn ein Wandel eintritt, der mehr ist als ein rein mentales Umdenken und ein Aufstellen von universalen ethischen Standards. ... Der ‘neue’ Mensch braucht die existenzielle **Erfahrung**, dass alles Leben im Universum miteinander in Beziehung steht und sich gegenseitig beeinflusst. Erst wenn der postmoderne Homo sapiens zusätzlich zu seinem rationalen Wissen die **Tiefenerfahrung** macht, dass er mit allen Lebewesen verbunden und eins ist und dass alles Leben auf Gedeih und Verderb miteinander vernetzt und voneinander abhängig ist, kann sich sein Handeln effektiv und nachhaltig verändern (Hervorhebungen, KK).“⁷⁵

Mit dem entwickelten Gefühl der allgemeinen Verbundenheit unter Berücksichtigung der kreativen Intelligenz scheint es möglich zu sein, dass Menschen ihrem Ziel, ein erfülltes Leben führen zu können im Einklang mit anderen Menschen und der Umwelt – also im Sinne von Nachhaltigkeit –, deutlich näherkommen können. Dann unterbleiben Tätigkeiten ganz einfach deshalb, weil der so entwickelte Mensch bestimmte Handlungen unterlässt, da er es nicht übers Herz bringt, dieses oder jenes zu tun; denn würde man unter dieser Voraussetzung anderen Menschen oder der Umwelt einen Schaden zufügen, würde man ihn letztlich sich selbst zufügen.

⁷³ von Goethe, J.W., in: <http://www.sasserlone.de/zitat/3133/johann.wolfgang.von.goethe/> (Lesedatum: 19.08.2016).

⁷⁴ Edlung, Jan Roy (1998), S. 26.

⁷⁵ Niederberger, L. (2001).

Und nicht nur das: Mit dem Gefühl der allgemeinen Verbundenheit löst sich der Eindruck, dass immer noch etwas Entscheidendes fehlt, auf. An die Stelle tritt ein erfülltes Leben, und – wie Sokrates es im oben erwähnten Zitat formulierte – die Quelle dafür sind wir selbst – **schon jetzt**. Damit entfällt die Motivation, durch Veränderungen im Außen ein erfülltes Leben führen zu wollen. Eine Vorgehensweise, die nicht zielführend sein und nur ein Ersatz für ein erfülltes Leben darstellen kann.

Ein Ersatz ist aber niemals genug. Martin Luther drückte dies wie folgt aus: „Die Begierde ist nach der Erfüllung der Wünsche ebenso ungestillt, wie sie es vorher war.“⁷⁶ Wie im Arbeitspapier gezeigt wurde, hat das Ausleben der Begierden verheerende Wirkungen auf Menschen, Tiere und die gesamte Umwelt. Und so wie das Licht die Dunkelheit vertreibt, löst das Finden von Erfüllung im Leben das maßlose Verlangen auf. Dies kann die Kehrtwende in Sachen Raubbau an Menschen und der gesamten Umwelt sein.

Damit ist erkennbar, dass der Weg zu einem nachhaltigen Leben auf der Erde und der zu einem erfüllten Leben ein und derselbe Weg ist, und dieser Weg führt nach Innen. Dort endet er allerdings nicht. Er sucht vielmehr seine von kreativer Intelligenz geprägte Entsprechung im Außen, in der Beziehung zu anderen Menschen und im Umgang mit der Natur.⁷⁷ Wobei die Reihenfolge hier sehr wichtig ist – an erster Stelle steht die **Veränderung im Inneren**; denn ein erfülltes Leben durch Veränderungen im Äußeren zu finden, ist – wie gezeigt – nicht möglich.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

⁷⁶ Luther, M., in: <https://www.aphorismen.de/zitat/15257> (Lesedatum: 23.03.2017).

⁷⁷ Vgl. Niederberger, L. (2001).

Literaturverzeichnis (ohne Internetadressen, die in den Fußnoten verarbeitet werden)

- Abell, A. M. (o.J.): Gespräche mit berühmten Komponisten über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius, 5. Auflage, Haslach: Artha Verlag, ISBN 3-89575-047-6.
- Berger, W. (2014): Anleitung zur Artgerechten Menschenhaltung, 2. Auflage, Bielefeld: J. Kamphausen.
- Bucher, A. A. (2007): Psychologie der Spiritualität, Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Chopra, D. (2001): Die Körperseele, München: Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur (Nachf.).
- Chopra, D. (2008): Bewusst glücklich, Berlin: Ullstein.
- Csikszentmihalyi, M. (1999), Das *flow*-Erlebnis, Jenseits von Angst und Langeweile, im Tun aufgehen, 7. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.
- De Saint-Exupéry, A. (2010): Der kleine Prinz, 67. Auflage, Düsseldorf: Karl Rauch.
- Edlund, J. R. (1998): Spiritualität und Management – Perspektiven unternehmerischen Fundamentalwandels, Diss. zugel. in Univ. St. Gallen, Wiesbaden: Dt. Univ.-Verlag.
- Hölzel, B. (2007): Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im Gehirn von Meditierenden, Diss. (Zusammenfassung), Fakultät für Naturwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Giessen, in: http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/Hoelzel_Zusammenfassung_Diss.pdf (Lesedatum: 01.03.2011).
- Jäger, W. (2000): Die Welle ist das Meer, Mystische Spiritualität, 14. Auflage, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Kairies, K./Schrott, E. (2011): Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen durch Entwicklung von Spiritualität – eine Betrachtung mit Blick auf ayurvedische Strategien, in: Arbeitspapier Nr. 08/2011 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover (<http://f4.hs-hannover.de/personen/lehrende/kairies-klaus-prof-dr-rer-pol-prof/veroeffentlichungen/index.html>).
- Klein, St. (2004): Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen, 6. Auflage, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt-Verlag.
- Mitroff, I. I./Denton, E. A. (1999), A. Study of Spirituality in the Workplace, in: Sloan Management Review 4/1999, S. 83-92.
- Nefiodow, L./Nefiodow, S., (2014): Der sechst Kondratieff, Der neue, lange Zyklus der Weltwirtschaft, 7. Auflage, Sankt Augustin: Rhein-Sieg.
- Niederberger, L. (2001): Spiritualität wird in Chefetagen salonfähig, in: Die Weltwoche (Zürich), 50/01.
- Russell, P. (1991): Leadership ohne Egotrip, in: Die neue Wirtschaft 3/91.
- Russell, P. (2002): Quarks, Quanten und Satori, Wissenschaft und Mystik: Zwei Erkenntniswege treffen sich, Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.
- Steuernagel, R. (2016): Mit Ayurveda zu Achtsamkeit und Frieden, in: Ayurveda Journal für ein gesünderes Leben, 01/2016, S. 3.

- Tolle, E. (2005): Eine neue Erde, Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung, 15. Auflage, München: arkana.
- Tolle, E.: Verschiedene Vorträge (DVD), Bielefeld: J. Kamphausen. Die einzelnen Vorträge werden in den jeweiligen Fußnoten konkretisiert.
- Wunderlich, St. (2000): Musik und Spiritualität, in: Visionen 3/2000, S. 30-33.

Veröffentlichungen aus dem Arbeitsschwerpunkt:

Entwicklung von Spiritualität in der Wirtschaft

- Ein komplementärer Weg zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung, die es zukünftigen Generationen ermöglichen soll, auf der Erde ein lebenswertes Leben zu leben:
-
- Kairies, K.: Ayur-Veda – Wissen vom Leben, in: Forum – Kulturmagazin, Nr. 12 (Dez. 1993 – Feb. 1994), S. 20-27.
 - Kairies, K.: Kreativität bei Führungspersonen - Integration von Nichtrationalität in die Praxis des Managements, in: Der Betriebswirt 2/96, S. 34-36 sowie 3/96, S. 12-15.
 - Kairies, K.: Durch Streßmanagement Erfolgspotentiale für Unternehmen erschließen, in: Der Betriebswirt 1/97, S. 25-32.
 - Kairies, K.: Ruhe im Sturm – Manager meditieren, in: EURO Wirtschaftsmagazin Oktober 1998, S. 54-58.
 - Kairies, K.: Das Betriebsklima – Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten – eine Betrachtung im Lichte der Stressforschung, in: Der Betriebswirt 4/98, S. 14-21.
 - Kairies, K./Schrott, E.: Transzendenz – Basis für Kreativität im Management – eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Arbeitspapier Nr. 44/2000 aus dem Fachbereich Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/719>)
 - Kairies, K.: Vedische Strategien gegen Stress und Krankheit in der Wirtschaft, in: Erfahrungsheilkunde 1/2001, S. 1-9.
 - Kairies, K.: Stressmanagement, in: Bühner, R. (Hg.): Management-Lexikon, München, Wien, Oldenbourg-Verlag, 2001, S. 731 - 734.
 - Kairies, K.: Stress bewältigen durch Kreativität, Heidelberg, Sauer-Verlag, 2001.
 - Kairies, K./Schrott, E.: Einfluss der Soft Skills auf den Unternehmenserfolg, in: Betriebswirtschaftliche Blätter – Fachzeitschrift für Unternehmensführung in der Sparkassen-Finanzgruppe, 02/2002, S. 62-68.
 - Kairies, K.: Das Betriebsklima – Bedeutung, Status quo und Entwicklungsmöglichkeiten – eine Betrachtung im Lichte der Stress- und Meditationsforschung, in: Sauer, H. (Hg.): Betriebliches und persönliches Gesundheitsmanagement, Stuttgart, Deutscher Sparkassenverlag, 2002, S. 249-268.
 - Kairies, K./Reinelt, J.: Das Element Angst in Beschäftigungsverhältnissen am Beispiel des Öffentlichen Dienstes, in: Erfahrungsheilkunde 7/2003, S. 465-471.
 - Kairies, K.: Locker bleiben, in: karrierefürer hochschulen, 2/2003, S. 120-122.
 - Kairies, K.: Stressmanagement – Stressbewältigung – Stressabbau – Ergänzung der Fachhochschulausbildung zur Persönlichkeitsentwicklung und Ausbildung von Soft Skills, in: Arbeitspapier Nr. 88/2004 aus dem Fachbereich Wirtschaft der

Fachhochschule Hannover (<http://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/47>).

- Kairies, K./Reinelt, J.: Stressmanagement auf der Basis einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ – Strategie zu Fehlzeitensteuerung und Entwicklung von Soft-Skills, in: Der Betriebswirt 3/2004, S. 8-14 (<http://www.lebensqualitaet-technologien.de/stress-management.pdf>).
- Kairies, K.: Stressbewältigung durch Entwicklung von Spiritualität im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung – Ein Konzept zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen, in: Arbeitspapier Nr. 170/2007 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/65>)
- Kairies, K.: Es braucht eine entscheidende Veränderung, in: Grimmenstein, M. (Hg.) (2008): Quo Vadis Deutschland? Was sich ändern muss, München u. a., Steno Verlag, 2008, S. 295-306.
- Kairies, K./Schrott, E.: Zur Relevanz der Entwicklung von Spiritualität für die Realisierung von „Corporate Social Responsibility (CSR)“, in: Arbeitspapier Nr. 10/2008 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Wirtschaft der Fachhochschule Hannover (<http://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/307>).
- Kairies, K./Schrott, E.: Förderung psychosozialer Gesundheit in Unternehmen durch Entwicklung von Spiritualität – eine Betrachtung mit Blick auf ayurvedische Strategien, in: Arbeitspapier Nr. 08/2011 aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover (<https://serwiss.bib.hs-hannover.de/frontdoor/index/index/docId/306>).

In Vorbereitung:

- Kairies, K.: Die tiefere Dimension im Menschen – Quelle für Kreativität, oder: Was der moderne Mensch von Johannes Brahms lernen könnte, in: Arbeitspapier Nr. XXXXX aus der Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik, Abteilung Betriebswirtschaft der Hochschule Hannover.

Prof. em. Dr. Klaus Kairies

Hochschule Hannover

Fakultät IV – Wirtschaft und Informatik

E-Mail: klaus.kairies@hs-hannover.de